



LES OCÉADES

le mans

VOTRE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

PLANNING

FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00 GYM DOS 45 MIN	09:00 STRETCHING 45 MIN	09:00 PILATES 1 45 MIN	09:00 YOGA 45 MIN	09:00 POWER FLOW 45 MIN	09:00 CIRCUIT-TRAINING 45 MIN
10:00 STRETCHING 45 MIN	10:00 CAF 45 MIN	10:00 FULL BODY 45 MIN	10:00 GYM DOS 45 MIN	10:00 STRETCHING 45 MIN	10:00 STRETCHING 45 MIN
11:00 MIX DANCE 45 MIN	11:00 PILATES 2 45 MIN	11:00 GYM DOS 45 MIN	12:30 FULL BODY 45 MIN	11:00 CAF 45 MIN	11:00 BODYPUMP 45 MIN
12:30 CAF 45 MIN	12:30 BODYPUMP 30 MIN	12:30 EGYM 45 MIN	14:00 STRETCHING 45 MIN	12:30 CROSS-TRAINING 45 MIN	12:00 PILATES 1 45 MIN
14:00 PILATES 1 45 MIN	13:00 ABDOS FLASH 15 MIN	17:00 MIX DANCE 45 MIN	17:30 POWER FLOW 45 MIN	17:30 CIRCUIT-TRAINING 45 MIN	
17:30 GYM DOS 45 MIN	14:00 GYM DOS 45 MIN	18:00 BODYPUMP 45 MIN	18:15 MIX DANCE 45 MIN	18:15 PILATES 1 45 MIN	
18:15 BODYCOMBAT 45 MIN	17:30 PILATES 1 45 MIN	19:00 BODYCOMBAT 45 MIN	19:15 CAF 45 MIN		
19:15 BODYPUMP 45 MIN	18:15 STEP 1 45 MIN	20:00 YOGA 45 MIN	20:00 PILATES 1 45 MIN		
20:00 STEP 2 45 MIN	19:15 CAF 45 MIN				

LÉGENDE FITNESS



INFORMATION

HORAIRE D'OUVERTURE :

LUNDI AU VENDREDI : 8H45-21H00

SAMEDI : 8H45-17H00

♥ Ensemble, créons votre bien-être chaque jour

PLANNING

AQUAFITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00 AQUAGYM 45	09:00 AQUABIKE 30	09:00 AQUATOTAL 45	09:00 AQUATRaining 45	09:00 AQUATOTAL 45	09:00 AQUAGYM 45
10:00 AQUATRaining 45	10:00 AQUAGYM 45	10:00 AQUABOXE 45	10:00 AQUAGYM 45	10:00 AQUABOXE 45	10:00 AQUATOTAL 45
11:00 AQUATOTAL 45	11:00 AQUABOXE 45	11:00 AQUATRaining 45	11:00 AQUABIKE 30	11:00 AQUAGYM 45	11:00 AQUABIKE 30
12:30 AQUABIKE 30	12:30 AQUADYNAMIC 45	12:30 AQUABIKE 30	12:30 AQUATOTAL 45	12:30 AQUABIKE 30	11:30 AQUABIKE 30
15:00 AQUAGYM 45	15:00 AQUATOTAL 45	14:00 NATATION 30	15:00 AQUAGYM 45	15:00 AQUATOTAL 45	14:00 NATATION 30
17:30 AQUATOTAL 45	17:30 AQUATRaining 45	14:30 NATATION 30	17:30 AQUATOTAL 45	17:30 AQUAGYM 45	14:30 NATATION 30
18:15 AQUABOXE 45	18:30 AQUABIKE 30	15:00 NATATION 30	18:15 AQUABOXE 45	18:15 AQUADYNAMIC 45	15:00 NATATION 30
19:15 AQUABIKE 30	19:15 AQUATOTAL 45	15:30 NATATION 30	19:15 AQUABIKE 30		15:30 BÉBÉS NAGEURS 45
		16:00 NATATION 30			16:15 NATATION 30
		16:30 NATATION 30			16:45 NATATION 30
		18:00 AQUATOTAL 45			
		19:00 AQUABIKE 30			

À RETENIR

- ✓ Réservez vos cours jusqu'à la veille minuit
- ✓ Annulez jusqu'à 2h avant le début du cours
- ✓ Présentez-vous 5 min avant le cours
- ✓ Pensez à vous doucher avant les cours
- ✓ Pensez à votre maillot, tong et serviette

LÉGENDE AQUAFITNESS



INTENSITÉ
FAIBLE



INTENSITÉ
MOYENNE



INTENSITÉ
ÉLEVÉE



ACTIVITÉS HORS
ABONNEMENT